













# 保健だより

仙台大学附属  
明成高等学校  
保健室  
2020. 12  
NO. 4

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」の違い

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診!）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといでしょう。



## 保護者の方へ～風邪症状がある場合の登校について～

新型コロナウイルス感染症に加え、かぜ・インフルエンザ等の感染症の流行が起こりやすい時季になりました。本校では発熱・せき・息切れ・嗅覚・味覚異常・喉の痛みなどの新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が見られる場合は、登校を控えるようにしてください。医療機関を受診する際は事前に症状などを連絡した上で受診をお願いしています。特にこの時季は気温・湿度が低下するため、今までよりさらに注意が必要です。

また、登校に不安がある場合は担任もしくは科コース教員・部活動顧問などに相談をお願いいたします。体調が「いつもと違う」場合は、決して無理に登校せず自宅で休養してください。

## 眼科検診を行います

図(例)



日時：12月10日(木) 13:35～15:25(5・6校時)

場所：保健室

対象者：1・3年生

校医の先生：佐々木慎司 先生

検診内容：眼の病気がないか調べます。

検診の流れ：事前に問診票を記入し、保健室まで持参して下さい。新型コロナウイルス感染防止のため、校医さんの前に立ったら、図(例)のように自分で両目下瞼(したまぶた)を下げ、赤い部分を見せて下さい。

注意：新型コロナウイルス感染防止や検診結果を聞き取りのため、廊下や保健室での私語は禁止します。

## 感染症を予防する3つのステージ

### 【① ウイルスを減らす】

＜保湿・加湿で弱らせる＞特にインフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿です。湿度が50%以上だと感染力は弱くなり、寿命も短くなります。環境は温度20～25℃、湿度は50～60%

＜換気で追い出す＞くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染することがあります。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。1時間に1回、対角線の窓を開けることです。

### 【② ウイルスを入れない】

＜手洗いでシャットアウト＞ウイルスのついたものを触った手で目や鼻、口などを触るとウイルスが体の中に入ってしまいます。そうなる前に手洗いで流しましょう。手洗いは外から帰った時及び、食事の前に行いましょう。

＜マスクでガード＞インフルエンザの感染で1番多いのはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人はマスクをするのがエチケットです。

### 【③ ウイルスと戦う】

＜線毛で追い出す＞のどから肺までの通り道には線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを運動会の玉送りのような動きで外へ外へと追い出します。線毛は乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保つ、マスクもどきの線毛の乾燥を防ぎます。

＜免疫力でやっつける＞体に入ったウイルスは細胞を乗っ取ってどんどん増えていきます。そうすると様々な免疫細胞が協力してウイルスを攻撃し、追い出してくれます。免疫力を高めるためには、体を冷やさない、十分な睡眠と適度な運動、バランス良く食べるなどが効果的です。